

ベビー健康プラザ

～リフレッシュしながら楽しい子育てを～

ベビー健康プラザは、これからママになる人（妊婦さん）や6か月以上1歳未満の赤ちゃんとその保護者のための集いです。
申込みは不要で、費用は無料です。お気軽にご利用ください。

- ・開催日 毎月第3火曜日
- ・開催会場 市民プラザこどもセンター
- ・開催時間 午前9時30分～11時30分
- ・持ち物 母子健康手帳、バスタオル（妊婦さんは不要です）
- ・申込み 不要

= ベビー健康プラザの流れ =

- 9:30～10:00 受付
- 9:30～10:20 体重計測
相談受付（希望者のみ）
- 10:30～ はじまりの会
お誕生会
（みんなで満1歳になる赤ちゃんをお祝いします）
子育てワンポイントアドバイス
（お話、おしゃべり情報交換タイム）
- 11:30 終了



相談コーナー

妊娠中の心配ごと、赤ちゃんの健康・栄養相談など、子育てに関する個別相談を行います。
ご希望の方は、受付の際に申し出てください。
＜相談スタッフ＞
助産師・栄養士・保健師

子育てワンポイントアドバイス

- 毎月テーマを決めて、保護者の皆さんに子育て情報を提供します。
- 「おしゃべり情報交換タイム」は、保護者の皆さんとスタッフがグループになって、子育てについての情報交換を行います。
※詳しい内容は、裏面をご覧ください。

□問い合わせ オーレンプラザ こどもセンター 電話 025-525-0355
市民プラザ こどもセンター 電話 025-527-3617

※こどもセンター事業は、上越市からNPO 法人マミーズ・ネットが受託しています。

＝ 子育てワンポイントアドバイス ＝

実 施 日	内 容	対 象
R7 年 4.15 (火)	上越市の子育て支援情報	R6 年 4 月～10 月生
5.20 (火)	おっぱい・ミルクや離乳食、生活リズム	R6 年 5 月～8 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R6 年 9 月～11 月生
6.17 (火)	おっぱい・ミルクや離乳食、生活リズム	R6 年 9 月～12 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R6 年 6 月～8 月生
7.15 (火)	赤ちゃんと遊ぼう	R6 年 7 月～R7 年 1 月生
8.19 (火)	こどものあそびと事故防止	R6 年 8 月～11 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R6 年 12 月生 R7 年 1・2 月生
9.16 (火)	こどものあそびと事故防止	R6 年 12 月生 R7 年 1 月～3 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R6 年 9 月～11 月生
10.21 (火)	上越市の子育て支援情報	R6 年 10 月～R7 年 4 月生
11.18 (火)	おっぱい・ミルクや離乳食、生活リズム	R6 年 11・12 月生 R7 年 1・2 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R7 年 3 月～5 月生
12.16 (火)	はじめてのクリスマス会	R6 年 12 月～R7 年 6 月生
R8 年 1.20 (火)	おっぱい・ミルクや離乳食、生活リズム	R7 年 3 月～6 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R7 年 1・2・7 月生
2.17 (火)	こどものあそびと事故防止	R7 年 2 月～5 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R7 年 6 月～8 月生
3.17 (火)	こどものあそびと事故防止	R7 年 6 月～9 月生
	おしゃべり情報交換タイム	R7 年 3 月～5 月生